

メカロス日比谷シャンテ 8月スタジオプログラム内容

	月		火		水		木		金	
	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB
7:00	7:00-10:00 HOT FREE TIME	[映像レッスン] 7:15-7:45 GroupFight(格闘技系エクササイズ)	7:00-10:00 HOT FREE TIME	[映像レッスン] 7:15-7:45 GroupCentergy(ヨーガ・ピラティス)	7:00-10:00 HOT FREE TIME	[映像レッスン] 7:15-7:45 GroupFight(格闘技系エクササイズ)	7:00-10:00 HOT FREE TIME	[映像レッスン] 7:15-7:45 GroupCentergy(ヨーガ・ピラティス)		[映像レッスン] 7:15-7:45 GroupFight(格闘技系エクササイズ)
		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
11:00		[マシンピラティス] 11:00-11:45 マシンピラティス45 Hip & Leg Azusa		[格闘技系エクササイズ] 11:00-11:45 BODYCOMBAT Kyohei		[ダンス] 11:00-11:45 ZUMBA 戸川礼子		[映像レッスン] 11:00-11:45 GroupFight(格闘技系エクササイズ)		[映像レッスン] 11:00-11:45 GroupGroove(ダンス)
11:30	[常温]	☆☆☆		☆☆☆ [ウエイトトレーニング]		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
12:00	11:55-12:25 Gaze ~肩甲骨~ Satomi	[ダンス]		12:10-12:40 GroupPower Azusa	[常温]	[ダンス] 12:05-12:50 ラテンバシオン 花村理恵		[マシンピラティス] 12:15-12:45 マシンピラティス30 Reformer Active Miki		[映像レッスン] 12:05-13:05 GroupFight(格闘技系エクササイズ)
12:30	☆☆☆ [HOT]	12:20-13:05 JAZZダンス 松本真実		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆
13:00	12:40-13:10 Gaze ~美脚~ Satomi	☆☆☆		[マシンピラティス] 13:10-13:55 マシンピラティス45 Total Basic Azusa	[HOT]	[有料] 13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス Rimi		[マシンピラティス] 13:05-13:50 マシンピラティス45 lower body Miki		☆☆☆ [映像レッスン] 13:25-13:55 GroupFight(格闘技系エクササイズ)
13:30		[ダンス] 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		☆☆☆ [マシンピラティス] 14:10-14:55 マシンピラティス45 lower body Sho		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆ [映像レッスン] 14:15-15:00 GroupGroove(ダンス)
14:00		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		[映像レッスン] 14:10-14:40 GroupFight(格闘技系エクササイズ)		[映像レッスン]
14:30	13:30-17:00 常温 FREE TIME	[映像レッスン] 14:30-15:15 GroupGroove(ダンス)		☆☆☆		14:20-17:00 常温 FREE TIME		☆☆☆		7:00-21:00 常温 FREE TIME
15:00		☆☆☆						[マシンピラティス] 15:00-15:45 マシンピラティス45 Total Basic Chizuru		☆☆☆
17:30								ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~ 小学3年生		[映像レッスン] 17:30-18:00 GroupCentergy(ヨーガ・ピラティス)
18:00		[暗闇ボクシング] 18:15-18:35 VOLTBOX Hazuki		[トランポリン]	[常温]	17:50-18:35 マシンピラティス45 Hip & Leg Chizuru		☆☆☆ [マシンピラティス] 18:50-19:20 マシンピラティス30 Reformer Active Mako		☆☆☆ [ダンス] 18:30-19:15 BODYJAM 池内一裕
18:30	[HOT]		[HOT]	18:30-19:00 ホットヨーガベーシック 中波美穂	18:30-19:15 Infinity flow Hazuki	18:30-19:15 ☆☆☆ [マシンピラティス] 18:50-19:20 マシンピラティス30 Reformer Active Mako	[HOT]	☆☆☆		[映像レッスン] 18:30-19:30 GroupBlast(ステップ台)
19:00	18:30-19:15 ホットヨーガ ウェストシェイブ 望月理絵	[ダンス] 19:05-19:50 BODYJAM 菊池優花	☆☆☆ [HOT]	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	18:30-19:15 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子	☆☆☆		☆☆☆
19:30	☆☆☆ [HOT]	19:30-20:15 ホットヨーガ ベーシック		[マシンピラティス] 19:30-20:15 マシンピラティス45 Total Basic Rina	[HOT]	☆☆☆	[HOT]	☆☆☆		☆☆☆ [映像レッスン]
20:00	ホットヨーガ ベーシック 望月理絵	☆☆☆		☆☆☆	[ウエイトトレーニング] 19:35~20:05 ホットストレッチ Hazuki	☆☆☆	[HOT]	☆☆☆		☆☆☆ [映像レッスン] 19:50-20:20 GroupBlast(ステップ台)
20:30	☆☆☆	[マシンピラティス] 20:20-21:05 マシンピラティス45 lower body Hazuki		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	19:35-20:20 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子	☆☆☆		☆☆☆
21:00		☆☆☆		[マシンピラティス] 20:30-21:15 マシンピラティス45 lower body Rina			☆☆☆	[マシンピラティス] 20:45-21:30 マシンピラティス45 Total Basic Sho		[映像レッスン] 20:40-21:10 GroupPower(ウエイトトレーニング)
21:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME	[マシンピラティス] 21:20-21:50 マシンピラティス30 Reformer Active Hazuki		☆☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME	☆☆☆	20:40-22:00 常温 FREE TIME	☆☆☆		☆☆☆
22:00		☆☆☆		[映像レッスン] 22:00-22:30 GroupCentergy(ヨーガ・ピラティス)		[映像レッスン] 22:00-22:30 GroupFigft(格闘技系エクササイズ)		[映像レッスン] 22:00-22:30 GroupCentergy(ヨーガ・ピラティス)		[映像レッスン] 21:30-22:30 GroupCentergy(ヨーガ・ピラティス)
22:30				☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆

最終チェックアウト 23:00

土		日	
10:00	スタジオA 女性専用	スタジオB [映像レッスン] 10:00-10:30 GroupCentergy [ヨガ・ピラティス]	スタジオA 女性専用
10:30	9:30-10:30 ミライクPLUS 対象 3歳～年長	☆☆☆ [格闘技系エクササイズ] 11:00-11:45 BODYCOMBAT Kyohei	9:30-11:30 ミライクPLUS 対象 3歳～年長
11:00		☆☆☆	10:25-11:10 BODYJAM 川島麻里奈
11:30	[HOT]		[ウエイトトレーニング] 11:35-12:05 GroupPower Rina
12:00	12:00-12:45 FLOPilates CAORI ☆☆☆	[マシンピラティス] 12:15-13:00 マシンピラティス45 Hip & Leg Azusa	[HOT]
12:30		☆☆☆	☆☆☆
13:00	[中温]	☆☆☆	[マシンピラティス] 12:35-13:20 マシンピラティス45 Total Basic Rina
13:30	13:15-14:00 骨盤リセット Rimi ☆☆☆	[マシンピラティス] 13:15-13:45 マシンピラティス30 Reformer Active Azusa	☆☆☆
14:00		☆☆☆	[マシンピラティス] 13:35:14:05 マシンピラティス30 Reformer Active Hazuki
14:30	[常温]	[ウエイトトレーニング]	☆☆☆
14:30	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ☆☆☆	14:15-15:00 GroupPower Mako	☆☆☆
15:00		☆☆☆	[マシンピラティス] 14:20-15:05 マシンピラティス45 lower body Hazuki
15:30	15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳～ 小学3年生	[トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Mako	☆☆☆
16:00		☆☆☆	[暗闇ボクシング] 15:35-15:55 VOLTBOX Soutaro
16:30		[映像レッスン]	☆☆☆
17:00		16:30-17:15 GroupGroove [ダンス] ☆☆☆	[有料] 16:10-16:30 VOLTBOX Soutaro
17:30			☆☆☆
18:00	最終チェックアウト 18:00		

映像レッスンについて
途中入場が可能なレッスンとなっております。
予約せずにご参加いただけます。

★のマークはレッスン強度の目安です

- ...マシンピラティス(定員10名)
- ...ヨーガ/ピラティス部位別コンディショニング(定員22名)
- ...アクティブ系レッスン(定員20名)
- ※GroupPower16名
- ...ダンス系レッスン(定員20名)

【HOT】【中温】

マットが座席にセットしてあります。
バスタオルが必要なクラスです。
安全のため1ℓ以上の水分をご持参の上、
裸足でご参加ください。

【常温】

マットが座席にセットしてあります。
裸足でご参加ください。

【トランポリン】

トランポリンが座席にセットしてあります。
スタジオ入口にあるダンベルをご準備ください。
靴でご参加ください

【暗闇ボクシング】

サンドバックが座席にセットしてあります。
スタジオ入口にある、軍手とグローブをご準備ください。
靴でご参加ください。

【ウエイトトレーニング】

スタジオ入口にあるスマートバーとウエイト、
スタジオ内にあるステップ台をご準備ください。
靴でご参加ください。

【格闘技エクササイズ】【ダンス】

靴でご参加ください。

【マシンピラティス】

安全のためグリップ付きの靴下でご参加ください。
※シューズ使用不可
女性限定クラス

【有料】

ラテンダンス、ジェンヌシアター
有料レッスンについては店舗HP「お知らせページ」より
ご確認ください。

【ビギナークラス】

入会～6か月未満の方限定のクラスです。
スタジオ参加初めての方でも安心して
ご参加いただけます。

翌月レッスンのご予約について

21日先の同時刻に終了しているレッスンより公開
例)12/1(金)13:00時点
↓
12/22(金)13:00までに
終了しているレッスンまで公開

スタジオ入場について

開始10分前よりご入場が可能です。
レッスン開始後の途中入場は
ご遠慮いただいております。